

## «Правильная» обувь

Как только ребенок начинает вставать на ножки и пытаться ходить, ему нужно надевать ботиночки. По данным специалистов, до 60% плоскостопия и других нарушений формирования свода стопы связано с неправильно подобранной обувью. Поэтому родителям важно знать, чем руководствоваться при выборе детской обуви.

**Следует покупать обувь известных фирм, имеющую сертификаты качества.** Обувь неизвестных производителей представляет большой риск для здоровья ребенка.

**Верх обуви должен быть сделан из материалов, пропускающих воздух,** — кожи, замши, текстиля. По возможности старайтесь избегать синтетических материалов. Перед покупкой проверьте внутреннюю поверхность туфели: там не должно быть грубых швов или неровностей.

**Обращайте особое внимание на наличие супинатора** — одного из главных элементов «правильной» обуви, представляющего собой плотное возвышение на внутренней стороне стельки. Супинатор поддерживает своды стопы и способствует равномерному распределению нагрузки при ходьбе. В корректирующей ортопедической обуви супинатор может быть жестким и очень высоким. Но такую обувь нужно выбирать только по рекомендации врача.

**Подошва обуви должна быть плотной, не мягкой, но податливой для амортизации при ходьбе.** При абсолютно плоской подошве сложнее сохранять равновесие при ходьбе. Для нормальной осанки и правильного формирования свода стопы нужен небольшой каблук. На первых ботиночках рекомендованная высота каблука 5–7 мм, к двум годам — 1–1,5 см. Задник должен быть высоким, плотным и сплошным, без швов и складок. Выбирайте обувь с широким круглым носом, чтобы пальцы ног могли двигаться свободно.

Тесная обувь может привести к изменению формы стопы, способствовать врастанию ногтей, образованию мозолей. Сдавливая кровеносные сосуды и нарушая кровообращение, тесная обувь в холодное время года способствует охлаждению ног. Слишком свободная обувь также нежелательна, так как она затрудняет движение, вызывает потертости ног, в обуви «на вырост» ребенок чаще падает, у него нарушается осанка. Обувь должна подходить по размеру — внутренняя длина ботинка должна на 1 см превышать длину стопы стоящего ребенка. Стопа и пальцы не должны быть сдавлены.

